



TRENINGSPLAN FOR MTB

Fast oppmøtested for klubbens fellestreninger er **Circle K Kallerud**

Forklaring av intensitetssoner som brukes under treningen. Tabellen angir % av den maksimale hjerterefrekvensen, hvor sonene utregnes individuelt.

I-son 1	55 - 72%	I - sone 1: Hovedmål å forbedre den aerobe kapasiteten og arbeidsøkonomien. Utnyttelsesgraden av oksygen i muskulaturen forbedres.
I-son 2	72 - 82%	I - sone 2: Hovedmål å forbedre den aerobe kapasiteten og arbeidsøkonomien. Utnyttelsesgraden av fett forbedres.
I-son 3	82 - 87%	I - sone 3: Hovedmål å forbedre den aerobe kapasiteten gjennom forbedret utnyttingsgrad. Trening vil også øke maksimalt oksygenopptak til en viss grad
I-son 4	87 - 94%	I - sone 4: Hovedmålet er utvikle aerobe kapasiteten ved forbedring av utnyttelsesgrad, arbeidsøkonomi og maksimalt oksygenopptak.
I-son 5	94 - 100%	I - sone 5: Hovedmålet er å utvikle den aerobe kapasiteten ved forbedret maksimalt oksygenopptak.

Treningsplanen er utarbeidet av RGSK, Odd Erlend Hansen Berg og Roar Sollie

Uke	Dag	Dato	Klokken	Treningstype	Gruppe	Tid	Beskrivelse	Sone	Hvor
15	Tirsdag	13.apr	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	4x12 min Kollshaugen. Felles start ved bråstadbrua for hvert drag	3-4	Circle K Kallerud
	Onsdag	14.apr	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x5 min Brikketten. Felles start i bunnen for hvert drag (flyttes til Grytbakka om det er bløtt)	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	18.apr	09:00	Grustur/stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	18.apr	10:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
16	Tirsdag	20.apr	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	6x6min Grytbakka. Felles start på brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	21.apr	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x4-5min grus/sti Helgerudveien/ segmentet https://www.strava.com/segments/18128069	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	25.apr	09:00	Grustur/stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	25.apr	10:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
17	Tirsdag	27.apr	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	5x4min Faulkal/kapp Felles start ved brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	28.apr	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	Rundbane Vind. Hele runden, antall runder styres selv	3-4	Circle K Kallerud
	Søndag	02.mai	09:00	Grustur/stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	02.mai	10:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
18	Tirsdag	04.mai	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	4x12 min Kollshaugen. Felles start ved bråstadbrua for hvert drag	3-4	Circle K Kallerud
	Onsdag	05.mai	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x5 min Brikketten. Felles start i bunnen for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	09.mai	09:00	Grustur/stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	09.mai	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
19	Tirsdag	11.mai	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	6x6min Grytbakka. Felles start på brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	12.mai	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x4-5min grus/sti Helgerudveien/ segmentet https://www.strava.com/segments/18128069	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	16.mai	09:00	Grustur/stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	16.mai	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
20	Tirsdag	18.mai	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	5x4min Faulkal/kapp Felles start ved brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	19.mai	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	Rundbane Vind. Hele runden, antall runder styres selv	3-4	Circle K Kallerud
	Søndag	23.mai	09:00	Grustur/stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	23.mai	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
21	Tirsdag	25.mai	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	4x12 min Kollshaugen. Felles start ved bråstadbrua for hvert drag	3-4	Circle K Kallerud
	Onsdag	26.mai	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x5 min Brikketten. Felles start i bunnen for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud

21	Søndag	30.mai	09:00	Grustur/stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	30.mai	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
22	Tirsdag	01.jun	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	6x6min Grytbakka. Felles start på brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	02.jun	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x4-5min grus/sti Helgerudveien/ segmentet https://www.strava.com/segments/18128069	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	06.jun	09:00	Grustur/stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	06.jun	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
23	Tirsdag	08.jun	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	5x4min Faulkal/kapp Felles start ved brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	09.jun	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	Rundbane Vind. Hele runden, antall runder styres selv	3-4	Circle K Kallerud
	Søndag	13.jun	09:00	Grustur/stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	13.jun	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
24	Tirsdag	15.jun	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	4x12 min Kollshaugen. Felles start ved bråstadbrua for hvert drag	3-4	Circle K Kallerud
	Onsdag	16.jun	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x5 min Brikketten. Felles start i bunnen for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	20.jun	09:00	Grustur/stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	20.jun	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
25	Tirsdag	22.jun	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	6x6min Grytbakka. Felles start på brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	23.jun	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x4-5min grus/sti Helgerudveien/ segmentet https://www.strava.com/segments/18128069	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	27.jun	09:00	Grustur/stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	27.jun	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
26	Tirsdag	29.jun	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	5x4min Faulkal/kapp Felles start ved brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	30.jun	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	Rundbane Vind. Hele runden, antall runder styres selv	3-4	Circle K Kallerud
	Søndag	04.jul	09:00	Grustur/stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	04.jul	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
27	Tirsdag	06.jul	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	4x12 min Kollshaugen. Felles start ved bråstadbrua for hvert drag	3-4	Circle K Kallerud
	Onsdag	07.jul	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x5 min Brikketten. Felles start i bunnen for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	11.jul	09:00	Grustur/stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	11.jul	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
28	Tirsdag	13.jul	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	6x6min Grytbakka. Felles start på brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	14.jul	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x4-5min grus/sti Helgerudveien/ segmentet https://www.strava.com/segments/18128069	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	18.jul	09:00	Grustur/stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	18.jul	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
29	Tirsdag	20.jul	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	5x4min Faulkal/kapp Felles start ved brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	21.jul	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	Rundbane Vind. Hele runden, antall runder styres selv	3-4	Circle K Kallerud
	Søndag	25.jul	09:00	Grustur/stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	25.jul	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
30	Tirsdag	27.jul	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	4x12 min Kollshaugen. Felles start ved bråstadbrua for hvert drag	3-4	Circle K Kallerud
	Onsdag	28.jul	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x5 min Brikketten. Felles start i bunnen for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	01.aug	09:00	Grustur/stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	01.aug	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
31	Tirsdag	03.aug	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	6x6min Grytbakka. Felles start på brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	04.aug	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x4-5min grus/sti Helgerudveien/ segmentet https://www.strava.com/segments/18128069	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	08.aug	09:00	Grustur/stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	08.aug	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
32	Tirsdag	10.aug	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	5x4min Faulkal/kapp Felles start ved brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	11.aug	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	Rundbane Vind. Hele runden, antall runder styres selv	3-4	Circle K Kallerud
	Søndag	15.aug	09:00	Grustur/stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	15.aug	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
33	Tirsdag	17.aug	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	4x12 min Kollshaugen. Felles start ved bråstadbrua for hvert drag	3-4	Circle K Kallerud
	Onsdag	18.aug	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x5 min Brikketten. Felles start i bunnen for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud

33	Søndag	22.aug	09:00	Grustur/stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	22.aug	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
34	Tirsdag	24.aug	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	6x6min Grytbakka. Felles start på brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	25.aug	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x4-5min grus/sti Helgerudveien/ segmentet https://www.strava.com/segments/18128069	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	29.aug	09:00	Grustur/stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	29.aug	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
35	Tirsdag	31.aug	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	5x4min Faulkal/kapp Felles start ved brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	01.sep	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	Rundbane Vind. Hele runden, antall runder styres selv	3-4	Circle K Kallerud
	Søndag	05.sep	09:00	Grustur/stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	05.sep	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
36	Tirsdag	07.sep	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	4x12 min Kollshaugen. Felles start ved bråstadbrua for hvert drag	3-4	Circle K Kallerud
	Onsdag	08.sep	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x5 min Brikketten. Felles start i bunnen for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	12.sep	09:00	Grustur/stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	12.sep	09:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
37	Tirsdag	14.sep	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	6x6min Grytbakka. Felles start på brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	15.sep	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	6x4-5min grus/sti Helgerudveien/ segmentet https://www.strava.com/segments/18128069	4-5	Circle K Kallerud
	Søndag	19.sep	09:00	Grustur/stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	19.sep	10:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud
38	Tirsdag	21.sep	18:00	Intervall	Landevei	1:30 - 1:45	5x4min Faulkal/kapp Felles start ved brua for hvert drag	4-5	Circle K Kallerud
	Onsdag	22.sep	18:00	Intervall	Terreng	1:30 - 1:45	Rundbane Vind. Hele runden, antall runder styres selv	3-4	Circle K Kallerud
	Søndag	26.sep	09:00	Grustur/stitur	Terreng	2:00 - 3:00	Rolig grustur, med enkle partier på sti. Rute avtales ved start	1-2	Circle K Kallerud
	Søndag	26.sep	10:00	Langtur	Landevei	3:00 - 4:00	Rolig landeveistur. Rute avtales ved start.	1-2	Circle K Kallerud